

4月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう



呉市立呉中央小学校

(Bちく)
(一人当たりの平均栄養摂取量)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	つかわれているしよくひん			エネルギー (キロカロリー)	食塩相当量 (グラム)
			おもにからだを つくるもの	おもにからだのちようしを ととのえるもの	おもにエネルギーの もとになるもの		
8	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのくわやき さわやかあえ すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しらすぼし ぶ	もやし きゅうりにんじん レモン たまねぎ えのきたけ かいわれだいこん	ごはん おおむぎ でんぷん あぶら さとう ごま	592	1.9
11	月	ソイどんぶり ぎゅうにゅう ふわたまスープ	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく ぶたにく ベーコン チーズ たまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし パセリ	ごはん あぶら さとう パンこ	582	2.2
12	火	ハヤシライス ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんにくしょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト みかん パインアップル もも	ごはん さとう あぶら こむぎこ	621	1.6
13	水	さかなそぼろごはん ぎゅうにゅう ぶたじる	ぎゅうにゅう まぐろ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	さやいんげん にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	ごはん あぶら さつまいも	570	2.0
14	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのからあげ レタス あつくもえろ!!Cスープ	ぎゅうにゅう さわら ベーコン しらすぼし	レタス たまねぎ にんじん キャベツ しめじ トマトジュース	ごはん からあげこ こむぎこ あぶら じゃがいも マカロニ	576	1.3
15	金	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	キャベツ たけのこ にんじん エリンギ ビーマン たまねぎ ほししいたけ もやし かいわれだいこん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ビーフン	561	1.9
18	月	くれっこげんきカレー ぎゅうにゅう レタスサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにくしょうが たまねぎ にんじん グリンピース レタス とうもろこし レモン	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう オリーブあぶら	616	2.2
19	火	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ にんじんしりしり	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ まぐろ たまご かつおぶし	にんじん たまねぎ ねぎ にんにくしょうが	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	603	1.8
20	水	ごはん ぎゅうにゅう ホキのてんぷら ごまあえ げんきじる	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ しらすぼし みそ	ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	ごはん てんぷらこ あぶら ごま さとう じゃがいも	597	2.1
21	木	おやこどんぶり ぎゅうにゅう けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん かいわれだいこん だいこん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	ごはん さとう さといも ごまあぶら	567	2.2
22	金	ごはん きつねうどん ぎゅうにゅう かみってる! GoGoいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう こんにやく さやいんげん	ごはん うどん さとう ごまあぶら ごま	565	2.1
25	月	ごはん ぎゅうにゅう まぐろのあまからに キャベツのむしにもずくる	ぎゅうにゅう まぐろ もずく	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ かいわれだいこん	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	568	1.8
26	火	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんにかきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たけのこ にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ	ごはん さといも あぶら さとう でんぷん	561	2.0
27	水	ロールパン スパゲティイタリアン ぎゅうにゅう やさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ ピーマン エリンギ キャベツ とうもろこし レモン	パン スパゲティ オリーブあぶら さとう	562	2.5
28	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ひじきのいために みそじる	ぎゅうにゅう さば ひじき ぎゅうにく だいず とうふ あげはん あぶらあげ みそ	しょうが にんじん ごぼう こんにやく えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう でんぷん あぶら	622	2.1

※物資の都合により、献立および食材を変更する場合があります。

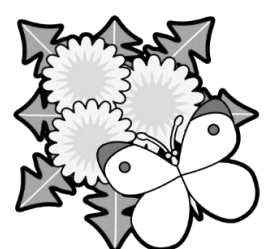
日本食品標準成分表(八訂)により算出



こんげつ きゅうしょくひ 今月の給食費

ねんせい えん かい えん
1年生 250(円) × 13(回) = 3,250(円)

ねんせい えん かい えん
2~6年生 250(円) × 15(回) = 3,750(円)



献立・アレルギー特定原材料一覧表

日曜日	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
	8金	麦ごはん	麦ごはん(米)・強化米・大麦							
		豚肉のくわ焼き	豚もも肉(D)・こいくちしょうゆ(下味)・みりん・でん粉(揚)・食油(揚)・中みそ・こいくちしょうゆ・砂糖・みりん・水			●				
		さわやかあえ	たまやし(サリナス)・きゅうり・にんじん・しらす干し・白ごま・砂糖・天然塩・食酢・レモン果汁							
		すまし汁	切り麩・たまねぎ・えのきたけ・貝割れだいこん・だし昆布・削り節・天然塩・うすくちしょうゆ・酒・水			●				
		牛乳	牛乳		●					
	11月	ソイどんぶり	ごはん(米)・強化米・大豆(蒸/ゆで)・大豆(蒸・八割)・牛かたひき肉・豚ももひき肉・食油・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・コンソメの素・砂糖・みりん・こいくちしょうゆ・カレー粉・水			●				
		ふわたまスープ	ベーコン・たまねぎ・にんじん・粒コーン(缶)・粉チーズ・鶏卵・パン粉・パセリ・鶏がらスープ(冷)・天然塩・こしょう・水	●	●	●				
		牛乳	牛乳		●					
	12火	ハヤシライス	ごはん(米)・強化米・牛かた肉(A)・こしょう・にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース(冷)・天然塩・砂糖・鶏がらスープ(冷)・食油・小麦粉・ケチャップ・ダイストマト(缶)・ウスターソース・食油・水			●				
		フルーツポンチ	みかん(缶)・パインアップル(缶)・黄桃(缶)・アイス							
		牛乳	牛乳		●					
	13水	さかなそぼろごはん	ごはん(米)・強化米・まぐろ味付フレーク・すじなししいんげん(つゆ豆)・天然塩(調理)・鶏卵・食油	●		●				
		豚汁	豚もも肉(A)・にんじん・ごぼう・さつまいも・大根・切りこんにやく・油揚げ・ねぎ・煮干し・中みそ・水							
		牛乳	牛乳		●					
	14木	ごはん	ごはん(米)・強化米							
		さわらのから揚げ	さわら切身(冷)1切・から揚げ粉・小麦粉・食油(揚)			●	●			
		レタス	レタス							
		熱く燃える!!Cスープ	ベーコン・しらす干し・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・キャベツ・しめじ・マカロニ(アルファベット)・トマトジュース 食塩無添加・ケチャップ・鶏がらスープ(冷)・天然塩・こしょう・粉とうがらし・水			●				
		牛乳	牛乳		●					
	15金	ごはん	ごはん(米)・強化米							
		ホイコーロー	豚もも肉(A)・キャベツ・たけのこ(ゆで)・にんじん・エリンギ・ピーマン・食油・酒・粉とうがらし・オイスターソース・赤みそ・砂糖・天然塩・こしょう・こいくちしょうゆ・ごま油			●				
		ビーフンスープ	ビーフン・若鶏もも肉(A)・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・もやし・貝割れだいこん・鶏がらスープ(冷)・天然塩・こしょう・こいくちしょうゆ・水			●				
		牛乳	牛乳		●					
	18月	呉っ子元気カレー	ごはん(米)・強化米・豚もも肉(A)・こしょう・にんにく・しょうが・食油・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・小麦粉・食油・カレー粉・ターメリック・ケチャップ・こいくちしょうゆ・中濃ソース・ウスターソース・コンソメの素・赤ワイン・砂糖・天然塩・こしょう・グリーンピース(冷)・水			●				
		レタスサラダ	レタス・粒コーン(缶)・ロースハム・たまねぎ・オリーブ油・りんご酢・砂糖・天然塩・こしょう・レモン果汁							
		牛乳	牛乳		●					
	19火	ごはん	ごはん(米)・強化米							
		マーボー豆腐	木綿豆腐・豚ももひき肉・にんじん・たまねぎ・ねぎ・にんにく・しょうが・食油・顆粒中華だし・みりん・砂糖・こいくちしょうゆ・赤みそ・粉とうがらし・でん粉			●				
		にんじんしりしり	にんじん・ごま油・まぐろ油漬フレーク(缶)・鶏卵・食油・白ごま・砂糖・こいくちしょうゆ・糸削り節	●		●				
		牛乳	牛乳		●					
	20水	ごはん	ごはん(米)・強化米							
		ホキの天ぷら	ホキ切身(冷)1切・天然塩・天ぷら粉・食油(揚)			●				
		ごまあえ	ほうれんそう・天然塩(調理)・にんじん・白菜・白すりごま・砂糖・こいくちしょうゆ・白ごま			●				
		元気汁	たまねぎ・じゃがいも・にんじん・油揚げ・しらす干し・ねぎ・中みそ・水							
		牛乳	牛乳		●					
	21木	親子丼	ごはん(米)・強化米・若鶏もも肉(A)・鶏卵・たまねぎ・にんじん・貝割れだいこん・だし汁・煮干し・みりん・砂糖・天然塩・こいくちしょうゆ	●		●				
		けんちん汁	木綿豆腐・油揚げ・大根・ごぼう・里芋(冷)・切りこんにやく・しめじ・ごま油・ねぎ・煮干し・酒・天然塩・こいくちしょうゆ・水			●				
		牛乳	牛乳		●					
	22金	減量ごはん	ごはん(米)減量・強化米							
		きつねうどん	ゆでうどん・油揚げ・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・若鶏もも肉(A)・にんじん・たまねぎ・ねぎ・煮干し・天然塩・こいくちしょうゆ・水			●				
		噛みつる！GoGo炒め	ごぼう・豚もも肉(D)・切りこんにやく・にんじん・すじなししいんげん(つゆ豆)・天然塩(調理)・ごま油・白ごま・赤みそ・こいくちしょうゆ・砂糖・酒			●				
		牛乳	牛乳		●					

日曜日	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
	25月	ごはん	ごはん(米)・強化米							
		まぐろの甘辛煮	まぐろ角切(冷)・しょうが・酒・こいくちしょうゆ(下味)・でん粉(揚)・食油(揚)・こいくちしょうゆ・酒・みりん・砂糖・水・白ごま			●				
		キャベツの蒸し煮	キャベツ・天然塩・うすくちしょうゆ			●				
		もずく汁	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・もずく・貝割れだいこん・だし昆布・削り節・天然塩・うすくちしょうゆ・酒・水			●				
		牛乳	牛乳		●					
	26火	ごはん	ごはん(米)・強化米							
		筑前煮	若鶏もも肉(B)・里芋(冷)・たけのこ(ゆで)・にんじん・板こんにやく・干しいたけ・すじなししいんげん(つゆ豆)・天然塩(調理)・食油・みりん・砂糖・こいくちしょうゆ			●				
		かきたま汁	鶏卵・たまねぎ・ねぎ・煮干し・天然塩・こいくちしょうゆ・でん粉・水	●		●				
		牛乳	牛乳		●					
	27水	ロールパン	ロールパン(冷)1袋			●	●			
		スパゲティタリアン	スパゲティ(干)・天然塩(調理)・オリーブ油・豚もも肉(A)・にんじん・たまねぎ・ピーマン・エリンギ・天然塩・こしょう・オリーブ油・ケチャップ・お好みソース・ウスターソース			●				
		野菜サラダ	キャベツ・粒コーン(缶)・ロースハム・オリーブ油・りんご酢・砂糖・天然塩・こしょう・レモン果汁							
		牛乳	牛乳		●					
	28木	ごはん	ごはん(米)・強化米							
		さばの竜田揚げ	さば切身(冷)1切・しょうが・こいくちしょうゆ(下味)・砂糖・でん粉(揚)・食油(揚)			●				
		ひじきの炒め煮	芽ひじき・牛かた肉(A)・大豆(蒸/ゆで)・にんじん・ごぼう・切りこんにやく・揚げ半(さつま揚げ)・枝豆むき身(冷)・食油・みりん・砂糖・こいくちしょうゆ			●				
		みそ汁	たまねぎ・木綿豆腐・にんじん・えのきたけ・油揚げ・ねぎ・煮干し・中みそ・水							
		牛乳	牛乳		●					

※物資の都合により、献立および食材を変更する場合があります。

- ・給食献立の料理別に使用している食品と、加工品・調味料について記載しています。アレルギー特定原材料のうち、表示義務のある7品目が含まれている場合は「●」を表示しています。その他の品目についてお知りになりたい場合は、学校までお問い合わせください。
- ・食材の表記において、下味等、調理工程順に表記しているため、1つの料理に同じ食材が複数回、表記されている場合があります。
- ・製造や調理の際に起こりうるコンタミネーション(同一製造ライン使用、原材料の採取方法、えび、かにを捕食していることによるもの)については記載しておりません。